PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ORLANDO HIGUITA ROJAS (IED) (ORLANDO HIGUITA ROJAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2020-08-25	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR : Realizo los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO: Ejecuta y analiza las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de las expresiones motrices individuales	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA: Afianza sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ : Comprende los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES : Interpreta y ejecuta prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con familiares			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : CUIDADO DE SI MISMO : Comprende el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física en beneficio de la calidad de vida			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende lo que significa la discrimación y sus efectos en la autoestima y en las relaciones con los demas			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Relaciona habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando de tomar decisiones se trata			
TEMA : TEMA : Capacidades coordinativas			
SUBTEMAS : "SUBTEMAS : Coordinación general " con elemento			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	" Saludo y Bienvenida al programa Queda TEC en casa: El formador saludará "" HOLA , BIENVENIDO..... "" a los estudiantes del programa haciendo énfasis en el nombre del Proyecto y en el Centro de Interés, Gimnasia. Recomendaciones: El formador hablara de la ropa y zapato adecuada, para hacer ejercicio, El espacio seguro para hacer los ejercicios y la hidratación..pero invitará a los estudiantes para que tengan la mejor actitud para el trabajo Presentación del Tema y Subtema: El formador presentará como tema “Coordinación general"" Calentamiento: : El formador realizará la entrada en calor del cuerpo moviendo las articulaciones e invitará a los estudiantes mediante un letrero en la pantalla que lo realicen moviendo todas las articulaciones del cuerpo acompañado de música y con alguien de la casa por un lapso de 10 minutos Trotar. La formadora mostrará el trote que debera hacer el estudiante seguido durante 5 minutos y le propone en el letrero que lo realice con una música de su gusto. Desplazamientos laterales. El formador realizará desplazamientos laterales tocando el piso en cada extremo y anunciara que el estudiante lo debe realizar por 3 minutos. Jumping Jacks. o salto estrella, se enseñará el movimiento y se indicará mediante un aviso que debe hacer 10 repeticiones por cada frente"	Bolitilo de Hidratación	25 min

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Se realizaran ejercicios de coordinación con el elemnto baston, trabajando toda la zona del tren superior e inferior. Coordinación viso manual y viso pedica donde el alumna discrimina por medio de la correcion del movimiento. Se realizaran juegos donde el alumno interactua con el elemento de manera didactica como lanzando el baston, recogiendo, apoyando y dominando el elemento en diferentes circustancias de juego y ejercicios de imitacion que le permiten desarrollas habilidades dadas a la gimnasia.	palo de escoba	60 min
FASE FINAL : (CIERRE)	"Estiramiento: El formador explica que una vez realizados todos los ejercicios se harán unos movimientos para que el organismo vuelva a su estado normal Actividad: El formador demostrará cada movimiento y anunciará que este debe durar cinco segundos. Sentado con piernas extendidas, llevará sus brazos extendidos a tocar la punta de los pies. Flexión de pierna. Sentado el formador una pierna extendida y otra flexionada de tal forma que la rodilla toca el suelo, el debera tocar con sus brazos extendidos la punta del pie extendido luego lo hace con la otra. Flexión pierna cruzada. En la misma posición pero cruzada la pierna girara su tronco hacia el lado contrario..primero un lado luego el otro. Mariposa: Sentado flexión de piernas planta con planta y cogidas esta con las manos inclinirá su tronco y cabeza hacia adelante.Extensión de tronco. arrodillado y con brazos extendidos arriba mandará su tronco hacia atrás.Gatos: en cuadrupedia realizara extensión de columna.De pie extensión, cruce de brazos por delante, extensión de brazos arriba y llevar uno atrás de la cabeza. Rodillas elevación y flexión de piernas atras."	colchoneta o cobijas	20 min
OBSERVACIONES el reto se realizara dejando el basto en posicion vertical, el alumno girara y atrapara el baston sin dejarlo caer al piso. 3 veces			